

PATARIMAI, KAIP IŠVENGTI NERIMO

1. **Rūpinkitės savo, o ne kitų reikalais.** Labai dažnai susikuriame daug problemų be reikalo kišdamiesi į kitų gyvenimą, patarinėdami jiems, manydami, kad esame išmintingesni už kitus ir žinome geriau. Tai darome norėdami paglostyti savo savimeilę. Įpraskime teikti pagalbą ir patarinėti kitiems tik tuomet kai mūsų prašo. Rūpinkimės savo reikalais ir turėsime kur kas mažiau priežasčių nerimauti.

2. **Nelaikykite savyje pykčio, pagiežos, saugokitės pavydo jausmo.** Jei mus įskaudino ar įžeidė kitas žmogus, pasistenkime į situaciją pažvelgti iš jo pozicijų ir suprasti jo elgesio motyvus. Išlaikykime savo orumą, neeikovokime be reikalo savo energijos neigiamoms mintims, išmokime suprasti, atleisti ir pamiršti. Lygindami save su kitais žmonėmis, jų pasiekimais ar turtais, galime pradėti jaustis nesaugūs, imti daugiau nerimauti. Priimkime esamą situaciją tokią kokia yra, daugiau vertinkite save, savo unikalumą ir taip išvengsime pavydo ir su juo susijusio nerimo. Tik tokiu būdu įstengsime judėti į priekį.

3. **Tvirtai tikėkite savimi.** Mums visiems labai svarbu būti pripažintiems ir reikšmingiems. Dažnai išgyvename, kad esame nesuprasti ar tinkamai įvertinti. Taip jau yra, kad žmonėms lengviau yra kritikuoti, nei nesavanaudiškai pagirti ir paskatinti. Jei mes tvirtai tikėsime savimi, savo sugebėjimais, savo stipriosiomis savybėmis ir išskirtinumu, tai kitų nuomonė taps mažiausiai reikšminga.

4. **Nebijokite permainų bei išmokite priimti tai, kas neišvengiama.** Pažanga neįmanoma be pokyčių. Kartais patys ar aplinkybių vedami būname priversti išeiti iš komforto zonos ir patirti nežinomybės baimę, skausmą. Tokiais atvejais galima imti savęs gailėtis, pykti, nerimauti. Sutikite, kad naudingiau būtų galvoti: ką šie pokyčiai duos man gero, kokias papildomas gyvenimo pamokas išmoksiu? Galvokime, kad kai įveiksime sunkumus, ko gero tapsime gerokai stipresniais. Prisiminkime ankstesnę mūsų pačių ar sėkmingų žmonių patirtį ir patikėkime, kad viskas kas vyksta mūsų gyvenime, tai vyksta tik į gera.

5. **Išmokite sakyti „NE“.** Neretai pasiduodame aplinkinių įtakai ir prisiimame per daug įsipareigojimų su kuriais neįstengiame susitvarkyti. Tai darome norėdami, kad mumis žavėtųsi, pripažintų, girtų kad pasijustume svarbiais ir reikšmingais. Tačiau supraskime, kad nesame visagaliai ir jei tikrai esame užimti, išmokime diplomatiškai pasakyti „Ne“.

6. **Galvokite pozityviai, išnaikinkite neigiamas mintis.** Mūsų protas būdamas iš principo negatyvus suka galvoje neigiamų minčių karuselę ir jei nemokame jų kontroliuoti ir valdyti, tai mūs užvaldo nerimas. Neretai tai atsitinka dėl visai nereikšmingų dalykų arba tokių, kurie mažai tikėtina, kad taps realūs. Turime išmokti tokias neigiamas mintis išstumti ir užpildyti savo galvą pozityviais dalykais. Pirmiausia venkime, o geriau visai atsiribokime nuo negatyvios informacijos ir neigiamai nusiteikusių žmonių. Labai padeda meditacija ar malda, klasikinės muzikos klausymasis, pozityvios literatūros skaitymas, mokomieji seminarai ir įsitraukimas į naudingą, džiaugsmingą veiklą.

7. **Neatidėliokite , o veikite dabar ir mokykitės iš savo klaidų.** Taip jau yra, kad visi esame priversti atlikti ir dalykus, kurie mums nėra mieli. Taigi neatidėliokime jų, o kaip tik padarykime pirmiausiai, kad vėliau galėtume užsiimti mėgstama veikla. Jei darysime atvirkščiai, tai užsiimdami mielais dalykais neišvengsime nerimo kad dar laukia ir kitokia veikla. Kiekvieną veiklą lydi tiek sėkmė tiek nesėkmės. Visi mes darome klaidų, nei vienas nesame nuo to apsaugotas. Jei matome sėkmingą žmogų, tai žinokime, kad jo sėkmė taip pat sudaryta ir iš nesėkmingų bandymų. Sėkmingi žmonės yra išsiugdę atsparumą nesėkmėms. Sudūrę su nesėkmėmis, išmokime nenuleisti rankų, nepasiduokime nerimui, o realistiškai įvertinkime situaciją, pažvelkime tiesiai į akis, pasimokykime iš savo klaidų ir patobulinę savo veiksmus bei pasitelkę atkaklumą ryžtingai judėkime pirmyn.

TIPOLOGINIAI BENDRAVIMO YPATUMAI
TESTAS „BESIMOKANČIŪJŲ TIPAI” (KAIRYSIS IR DEŠINYSIS PUSRUTULIAI).

Kairysis pusrutulius	Dešinysis pusrutulius
Jūs linkęs atlikti verbalines užduotis, gauti nurodymus žodžiu	Jūs linkęs atlikti vizualines užduotis, gauti užduotis diagramų, grafikų forma
Pokalbio metu visą dėmesį sutelkiate į žodžių prasmę	Pokalbio metu kreipiate dėmesį į kalbos toną, emocijas
Lengvai įsimenate faktus, datas	Geriau įsimenate vaizdus ir pavyzdžius
Jūs perdirbate informaciją nuosekliai žingsnis po žingsnio	Jūs apdorojate informaciją dalimis, viskas, kas susiję su viena tema, paskui su kita
Jūs dirbate nuosekliai chronologine tvarka	Jūs dirbate bet kaip, atsitiktinai
Jūs reaguojate į analitinius pranešimus ir įrodinėjimus	Jums patinka emocionalūs argumentai
Jūs tikite logine mintimi	Jūs pasitikite intuicija
Jūsų darbo vieta tvarkinga	Jūsų darbo vieta chaotiška
Jūs linkęs darbus suplanuoti	Elgiatės spontaniškai, pagal situaciją
Esate punctualus	Jums punctualumas nėra svarbus
Reikalus apsvarstote iš anksto	Į viską reaguojate impulsyviai
Lengvai įsimenate vardus	Lengvai įsimenate veidus
Kalbėdami mažai gestikuliuojate. Jūsų laikysena rami	Savo kalbą sustiprinate gestais ir kūno judesiais

SAVIDISCIPLINOS GALIA

Gera žinia yra ta, kad ir Jūs galite išsiugdyti savidisciplinos įprotį. Reguliariai disciplinuojant save daryti tai, ką turite daryti, nesvarbu patinka Jums tai ar ne, Jūsų ego tampa vis pavaldesnis Jums. Jūs pradėdate nebeieškoti pasiteisinimų. Jūs tiesiog veikiate.

1. Pradėkite veikti disciplinuotai ir tai padės jums atlikti užduotis greičiau, daugiau ir kokybiškiau.
2. Išsiugdykite įprotį kontroliuoti savo elgesį bei pastebėti asmeninę įtaką bendraujant.
3. Pradėkite save vertinti ir įgysite didesnę pasitikėjimą savimi. Kuo labiau pasitikėsite savimi, tuo mažesnė bus jūsų baimė suklysti ir atmesti naujas idėjas.
4. Išsiugdę šį įprotį, įgysite stiprybės įveikti visas kliūtis ir pasiekti užsibrėžtų tikslų.
5. Įvaldžius savidisciplinos įprotį, visos kitos sėkmės formulės pradės veikti natūraliai.
6. Savidisciplina - ilgalaikė sėkmė tiek asmeniniame gyvenime, tiek moksle.

PATARIMAI TEIGIAMAM SAVĖS VERTINIMUI STIPRINTI

- **Nelyginkite savęs su kitais.** Ypač jei lyginimas ne jūsų naudai. Esate toks vienintelis ir negalite būti kuo nors kitu. Stenkitės tobulėti, tačiau nekritikuokite savęs už tai, kad kas nors nepavyko, arba kad esate negražus, liesas, nepopuliarus ir pan. *Save galite lyginti tik su savimi – koks buvote vakar ir esate šiandien.*

- **Būkite atviras naujovėms.** Kiekvieną dieną pasistenkite sužinoti ką nors nauja arba daryti tai, ko niekada anksčiau nedarėte. Būkite gyvas ir smalsus.
- **Nebijokite savo klaidų.** Neklysta tas, kuris nieko nedaro. Jei ko nors nesuprantate, nebijokite pašnekovui užduoti klausimą. Geriau vieną kartą paklausti, nei daugelį kartų atsidurti nemalonioje situacijoje. Dėl tos pačios priežasties nereikia bijoti paprašyti pagalbos.
- **Kolekcionuokite savo pasiekimus.** Visuomet švęskite savo pasiekimus ir save girkite. Savo pasiekimus galite sužymėti į sąsiuvinį ir aprašyti išpūdžius: skaitymas labai teigiamai veikia esant niūrios nuotaikos arba tada, kai kas nors jūsų neįvertina.
- **Nepersistenkite save kritikuodamas.** Leiskite sau būti netobulam. Juk nesate 1000 eurų vertės banknotas, kad visiems patiktumėte.
- **Nesusižavėkite gailesčiu sau.** Gailestis – tai užslėptas savęs žeminimas. Gerbkite save ir elkitės su savimi kaip su pilnaverte asmenybe.
- **Galvokite pozityviai.** Atsisakykite niūrių minčių ir savęs nekritikuokite – tai skatina prastą savęs vertinimą. Koks tikslas kovoti su savimi?
- **Neleiskite baimei jus sukaustyti ar pasislėpti giliai viduje.** Geriau įsivaizduokite, kad nutiko tai, ko labai bijojote, ir iš anksto apgalvokite savo veiksmus. Tikėtina, jog suprasite, kad buvo ne taip jau ir baisu. Tačiau svarbiausia, kad kiekviena patirtis, net ir neigiama, yra naudinga.
- **Darykite gerus darbus.** Neatsisakykite padėti žmonėms, rūpinkitės artimaisiais, dalyvaukite įvairiose labdaros akcijose – tai naudinga jūsų asmeniniam tobulėjimui.
- **Nebijokite sunkumų.** Bet kokie sunkumai daro mus stipresnes, bet tik tuo atveju, jei juos įveikiame, o ne pripažįstame sau, kad buvome nugalėti.
- **Baikite pradėtus darbus.** Pusiaukelėje numesti darbai neigiamai veikia savivertę. Jei nusprendėte ką nors atlikti, neatidėliokite. Kuo ilgiau ruošitės, tuo sunkiau bus pradėti.
- **Pradėkite tiesiog dabar!** Nelaukite, kol būsite verti meilės. Mylėkite ir vertinkite save tokį, koks esate. Juk esate vienintelis, nepakartojamas, ir tai – svarbiausia.
- **Svarbu suvokti, kad ir nusivylimas, ir sėkmė – laikini.** Gyvenimas tęsiasi, kyla naujų uždavinių, kuriuos reikia pradėti nuo pradžių. Šiandien jūs laimėjote, rytoj – pralaimėjote. Ir atvirkščiai. Būtent tokiu principu vadovaujasi teigiamai save vertinantys žmonės. Tai jiems padeda visapusiškai mėgautis gyvenimu, nedalinti jo tik į „juodą“ ar „baltą“.
- **Nevertinkite savęs ir gyvenimo pernelyg rimtai.** Nesėkmė reiškia, kad šį kartą jus tiesiog apleido sėkmė. Kiekvienas gali suklysti – tai žmogiška. Svarbu, kad klaidos jūsų nesugniuždytų ir iš jų pasimokytumėte. Galbūt jums tiesiog reiktų pakeisti kelio, kuriuo einate, kryptį. Kliūtys žmogų užgrūdina tik tuomet, kai jos sėkmingai įveikiamos.
- **Rūpinkitės savimi.** Užsirašykite į sporto klubą arba mankštinkitės namuose. Nueikite į kirpyklą arba atnaujinkite rūbų spintą, sutvarkykite namus. Turite patikti sau, tuomet patiksite ir kitiems.

UGDYDAMI SOCIALINĘ KOMPETENCIJĄ:

- **Išsiaiškinkite, kokia yra pagrindinė jūsų problema.** Supraskite, kad problema yra ne tai, kas jūs esate, bet ką darote norėdamas apsaugoti savo fizinę bei emocinę gerovę. Jūsų problema yra tai, kad slepiate, koks esate iš tikrųjų – gražus, kūrybingas, mylintis, besidžiaugiantis gyvenimu ir t.t. Jei mylėsite save, labai greitai problema išsispręs.
- **Geriau pažinkite save.** Sužinokite kuo daugiau apie save, apmąstykite, kaip jaučiatės, kas jums rūpi ir yra svarbu, o kas ne tiek svarbu ir t.t. Savęs pažinimas yra raktas į sėkmę.
- **Nuspręskite, ką galite ir ko negalite kontroliuoti.** Imkitės tų dalykų, kuriuos galite kontroliuoti ir atsisakykite to, ko negalite kontroliuoti.

- **Imkitės atsakomybės.** Pasitikintis savimi asmuo prisiima atsakomybę už savo laimę. Esate tuo, kuo esate dėl tam tikrų sprendimų, kuriuos priėmėte savo gyvenime. Dieną pradėkite išstardami žodžius „*Aš esu atsakingas už savo gyvenimą*“.
- **Paverskite nerimą savo sąjungininku.** Per kitas 30 dienų surašykite tai, kas jums kelia nerimą. Garsiai ištarę arba užrašę tai, kas rūpi ar kelia nerimą, dažnai pajuntame palengvėjimą, ir problemos nebeatrodo tokios baisios.
- **Supraskite, kad klaidos gali tapti ir naujomis galimybėmis.** Dauguma klaidų nėra asmeninė tragedija, tai tik problemos, kurias dabar turėsite spręsti. Svarbu suprasti, kad sėkmė- tai siekis kažką atlikti geriau, ir kelias iki jos gali būti paženklintas nesėkmių.
- **Konkuruokite norėdamas tobulėti,** o ne dėl to, kad norite kažką įveikti.
- **Būkite ambicingas.** Užsibrėždamas tikslus, nepamirškite, kad tai, kas jūs esate ir tai, kaip kiti jus priima- du skirtingi dalykai. Jei kitam žmogui leistumėte apibūdinti jus ir jūsų svajones, didelė tikimybė, kad liktumėte nelaimingas. Siekite savo svajonių – ne savo tėvų, draugų, geriausio draugo ar sutuoktinio.
- **Būkite drąsus ir nebijokite rizikuoti.** Nebijokite suklysti. Jei rizikuojate, didėja jūsų pasitikėjimas savimi. Tik prieš rizikuojant vertėtų išsiaiškinti, koks yra jūsų tikslas. Įvertinkite riziką- galimus laimėjimus ir pralaimėjimus. Kai rizika susijusi su didesniu tikslu, tikrai verta bandyti. Net jeigu jums ir nepasiseks, turėsite naudos. Imkitės iniciatyvos – būkite ryžtingas ir pasitikintis savimi.
- **Pozityvus mąstymas bei elgesys.** Jeigu išgirdote komplimentą apie kitą žmogų, tai perduokite jam jį. Arabų patarlė sako „*Palaimintas tas, kuris gerai kalba apie kitus, ir triskart palaimintas tas, kuris tai pakartojo.*“
- **Stenkitės išmokti kažką naujo.** Susiraskite naują užsiėmimą. Kiekvieną savaitę praturtinkite savo žodyną išmokdami bent vieną naują žodį. Priimkite iššūkį ir imkitės naujos veiklos.
- **Skirkite laiko savo asmeniniam tobulėjimui.** Tai padės įveikti įvairias baimes bei gyvenimo sunkumus. Stenkitės daugiau skaityti, ypač tomis temomis, kurios padėtų save tobulinti. Naujas žinias pritaikykite praktikoje.
- **Sprendimai.** Kai ilgai galvojate, kaip pasielgti, kokį sprendimą priimti- pamąstykite apie teigiamus rezultatus ir paklauskite savęs „Ką galiu prarasti?“.
- **Šypsokitės ir būkite mandagus.** Dažnai sakykite „ačiū“ bei „prašau“.
- **Atsirinkite su kuo bendrauti.** Pozityvūs atsiliepimai ir bendravimas padeda žmogui geriau jaustis. Jei bendrausite su žmonėmis, kurie viską mato tik pilkomis spalvomis arba pastebi tik problemas, tai ir pats tapsite tokiu – nelaimingu.
- **Apdovanokite save.** Išmokite džiaugtis savo pasiekimais.
- **Nepriimkite informacijos, kuri neigiamai veikia jūsų pasitikėjimą savimi.** Daug lengviau keisti savo elgesį ir gerai jaustis, kai tikite, kad kažką sugebate, kai esate mylimas.
- **Sugebėkite atsirinkti informaciją.** Išmokite priimti daugiau teigiamų dalykų savo gyvenime (komplimentus, gerą elgesį) ir neimti į galvą neigiamų (pasakė, išgirdau, įvertinau, jei reikia, pakeisiu elgesį- ir viską išmeskite iš galvos).
- **Atsiminkite gerus dalykus- ką kiti žmonės yra pasakę apie jus.** Nepamirškite, kad esate mylimas ir galite nuveikti tai, ką reikia ar norėtumėte, arba tai, ko siekiate. Dažnai kartokite sau, kad galite.

- **Pozityvios mintys.** Jeigu norite būti laimingas, turite tam nusiteikti. Jei nuolat būsite apimtas neigiamų minčių, sunkiau bus įveikti kliūtis ir jos trukdys įgyti pasitikėjimo savimi.
- **Įvertinkite jums išsakytą kritiką.** Jeigu tai teisinga kritika, priimkite ją tvirtai ir pasitikėdamas savimi bei aptarkite galimus pokyčius. Jei kritika yra neteisinga- atmeskite ją lygiai taip pat tvirtai ir pasiteiraukite, kas už jos slypi.
- **Maži pasisekimai padeda jaustis labiau kompetentingiems.** Maži žingsniai padeda judėti link didesnių tikslų. Pagirkite save, kai jums pasiseka. Kiekvienas žingsnis, ar jis yra mažas, ar didelis, yra svarbus. Eikite pozityviu keliu, tai padės stiprinti pasitikėjimą savimi.

Parengė psichologė Virginija Servutienė